



cercle bruit

Vereinigung
kantonaler
Lärmschutzfachleute

Groupement
des responsables
cantonaux
de la protection
contre le bruit



Ligue Suisse
contre le bruit



Swiss Acoustical Society
Société Suisse d'Acoustique
Schweizerische Gesellschaft für Akustik
Società Svizzera di Acustica
Internet: www.sga-ssa.ch

ÄRZTINNEN
UND ÄRZTE FÜR
UMWELTSCHUTZ
MEDECINS EN FAVEUR DE
L'ENVIRONNEMENT
MEDICI PER
L'AMBIENTE



Comunicato stampa

«Giornata contro il rumore» del 30 aprile 2025



Il rumore fa ammalare
Giornata contro il rumore
Il 30 aprile 2025

Il rumore fa ammalare – Il silenzio fa bene alla salute

In occasione del suo 20° anniversario, la «Giornata contro il rumore» sarà dedicata quest'anno alla nostra salute. L'appuntamento è per il 30 aprile 2025. Per il nostro benessere e per mantenersi in salute, è necessario il silenzio. Il rumore, infatti, è un fattore di stress per il corpo. Ogni anno, il rumore del traffico è la causa di circa 2500 casi di diabete e di 500 decessi prematuri causati da malattie cardiovascolari.

Il silenzio fa bene alla salute

Il silenzio fa sì che il corpo si rilassi, la pressione sanguigna si abbassi e i sintomi dello stress si riducano. Si tratta quindi di una risorsa preziosa e naturale, indispensabile per la nostra salute. Il silenzio è importante per diversi motivi: non solo aiuta a mantenere la concentrazione e l'attenzione, ma favorisce anche la convivenza e costituisce un valore aggiunto per gli spazi abitativi e di lavoro. I luoghi tranquilli esercitano un certo fascino sulle persone, perché vi si passa volentieri del tempo in compagnia e perché favoriscono lo scambio di idee.

Stress da rumore: gli effetti sul corpo

Il rumore costante causa invece stress e malattie. Il corpo umano, infatti, reagisce ai rumori molesti rilasciando ormoni dello stress che influiscono sul sistema nervoso e su quello ormonale, anche nel caso di persone che non si sentono infastidite dal rumore. L'attivazione ricorrente di reazioni di allarme e stress può causare danni alla salute: ipertensione, attacchi cardiaci o disturbi del sonno, ma anche difficoltà di concentrazione e alterazioni dell'umore, quali depressione e aggressività. Il corpo umano non è fatto per abituarsi al rumore.

Gli effetti del rumore sul cuore e sulla psiche

In Svizzera, circa **500 decessi**¹ all'anno sono dovuti a malattie cardiovascolari riconducibili agli effetti del rumore del traffico. Inoltre, se il rumore del traffico è eccessivo, aumenta anche il rischio di diabete. Il rilascio cronico di ormoni dello stress influenza negativamente il metabolismo dell'insulina. Secondo le stime, **2500 casi di diabete**¹ all'anno sono dovuti a questo fattore di stress.

Il rumore aumenta anche lo stress psicologico, favorendo l'insorgere di disturbi mentali o aggravando i disturbi esistenti, fino a casi estremi come il suicidio². Quando il rumore proveniente dall'ambiente circostante intacca la sfera dei sentimenti e dei pensieri, disturbando il sonno e il riposo, insorgono rabbia, esaurimento e sintomi di stress, che, a lungo termine, mettono a rischio la nostra salute psichica. In totale, la popolazione svizzera perde circa **70 000 anni di vita in buona salute**³ all'anno a causa del rumore.

I costi del rumore

Il rumore genera costi che vengono sostenuti dalla collettività e non da chi ne è la causa. Ogni anno i costi totali del rumore causato dal traffico stradale, ferroviario e aereo ammontano a circa 2,6 miliardi di franchi⁴. Di questi, **1,4 miliardi di franchi rientrano nei costi sanitari**; una cifra, questa, che tiene conto per esempio dei costi per i trattamenti, delle perdite di produzione e delle necessarie rioccupazioni, ma anche dei costi immateriali, come la riduzione della qualità della vita. Gli altri 1,2 miliardi di franchi circa sono invece da ricondurre alla perdita di valore degli immobili.

Perché il rumore è un fattore di stress per il nostro corpo?

Il nostro udito è molto sensibile e col tempo si è adattato ai rumori di fondo di un paesaggio naturale che ormai non esiste più. Originariamente, rumori forti e insoliti rappresentavano un segnale di pericolo, al quale il corpo umano rispondeva aumentando lo stato di allerta, per prepararsi a fuggire o combattere. Nel frattempo, i rumori di fondo sono cambiati radicalmente: siamo costantemente esposti a una miriade di rumori diversi. Tuttavia, il modo in cui il corpo umano reagisce a rumori forti e molesti non è cambiato col tempo e le reazioni di stress che questo comporta continuano a compromettere il nostro benessere e la nostra salute.

20 anni di impegno contro il rumore

Era il 2005 quando la Svizzera partecipò per la prima volta attivamente alla «Giornata contro il rumore». Da allora, al fine di sensibilizzare le autorità, gli specialisti e l'opinione pubblica, in occasione dell'evento annuale viene tematizzato un aspetto del rumore di volta in volta diverso. Gli enti promotori della «Giornata contro il rumore» sono: Cercle Bruit (l'associazione dei responsabili cantonali per la protezione del rumore), la Società Svizzera di Acustica (SSA), Medici per l'ambiente e la Lega svizzera contro il rumore. L'iniziativa è patrocinata dall'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) e dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

Fonti

- ¹ Prof. Dr. Martin Röösli, Dr. Jean-Marc Wunderli, PD Dr. Mark Brink, Prof. Dr. Christian Cajochen, Prof. Dr. Nicole Probst-Hensch: Die SiRENE-Studie. Swiss Medical Forum – Schweizerisches Medizin-Forum 2019; 19(5-6):77-82 (in tedesco)
- ² Wicki B et al. Suicide and Transportation Noise: A Prospective Cohort Study from Switzerland; Environmental Health Perspectives 2023
- ³ Ecoplan: Auswirkungen des Verkehrs auf die Gesundheit; im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt, Bern, 2019 (in tedesco)
- ⁴ Fiche d'information sur les effets externes des transports : résultats de 2021 (in tedesco e francese)
- ⁴ Externe Effekte des Verkehrs 2015 - Aktualisierung der Berechnungen von Umwelt-, Unfall- und Gesundheitseffekten des Strassen-, Schienen-, Luft- und Schiffsverkehrs 2010 bis 2015 (in tedesco, con riassunto in italiano)

Allegati:

- Elenco delle persone di riferimento per i media

Link:

- Sito ufficiale della Giornata contro il rumore: www.rumore.ch/2025
- Dossier dell'UFAM sul silenzio: [Il silenzio: non un lusso, una necessità](#)
- Sito web UFAM > Rumore: [Effetti del rumore sulla salute](#)
- Sito web UFAM > Rumore: [Ripercussioni economiche del rumore](#)
- Sito web UFAM > Rumore: [Effetti del rumore](#)

Servizio di coordinamento della «Giornata contro il rumore»

c/o Umsicht, Agentur für Umwelt & Kommunikation

Andrea Kaufmann

Klosterstrasse 21a

6003 Lucerna

076 540 69 48

041 410 51 52

www.rumore.ch/2025

nad@laerm.ch



La giornata d'azione è patrocinata da:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dell'ambiente UFAM

**Ufficio federale della sanità pubblica
UFSP**